

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по воспитательной работе

А.И. Игнатчик



« 04 » мая 2026 г.

ПАМЯТКА

по соблюдению санитарно-гигиенических требований для учащихся учреждения образования «Национальный детский технопарк»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Санитарно-гигиенические требования для учащихся – это обязательный комплекс норм, регламентирующий условия пребывания учащихся, осваивающих образовательную программу дополнительного образования одаренных детей и молодежи, направленные на охрану жизни и здоровья учащихся, а также на профилактику возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний.

II. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ

2. Личная и общественная гигиена представляет собой совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека, повышение работоспособности, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний, путем соблюдения определенного режима, отказа от вредных привычек, разрушающих здоровье, ухода за кожей, полостью рта, правильного использования одежды, обуви и жилого помещения.

3. У каждого учащегося должны быть предметы личной гигиены: расческа, мочалка, зубная щетка, паста, шампунь, жидкое мыло(гель), полотенце для тела, полотенце для лица, сменная обувь. Передавать эти вещи другим учащимся запрещено.

III. УХОД ЗА КОЖЕЙ

4. Принимать душ необходимо по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 2 дня (рекомендуется перед сном), для активных дней –ежедневно, используя мочалку и мыло/гель для душа.

5. Мыть лицо и шею утром (после сна) и вечером (перед сном), а также после каждого приема пищи и сильного загрязнения.

6. Мыть руки с мылом обязательно:
перед входом в столовую;

перед каждым приемом пищи;
после посещения туалета;
после прогулок, занятий спортом.

7. Мыть голову шампунем по мере загрязнения, но не реже 1 раза в 3-4 дня (при активном купании или спорте — чаще). Длинные волосы должны быть убраны (хвост, коса), особенно во время занятий спортом и приема пищи.

IV. УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

8. Чистить зубы утром и вечером. Необходимо пользоваться своей индивидуальной щеткой и пастой.

V. УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ, БЕЛЬЕМ, ЛИЧНЫМИ ВЕЩАМИ

9. Носить чистую, выстиранную одежду.

10. Спать следует только в пижаме или ночной рубашке (не в дневной одежде).

11. Менять нательное белье (трусы, майки, носки) нужно каждый день (или минимум через день, в зависимости от погоды и активности).

12. Необходимо следить за чистотой постельного белья: не пачкать намеренно, не сидеть в уличной одежде на покрывале/простыне.

13. Своевременно стирать одежду, если она испачкалась (нижнее белье, носки и мелкие вещи стирать самостоятельно, крупные вещи (футболки, джинсы) сдавать воспитательным работникам для стирки в стиральных машинах).

14. Не надевать вещи, от которых исходит неприятный запах.

15. Следить, чтобы обувь была чистой (особенно сменная).

16. Гаджеты (телефон, наушники, ноутбуки и др. технику) держать в чистоте, протирать от пыли и грязи.

17. Необходимо ежедневно мыть ноги перед сном (особенно в жаркую погоду).

18. Носить чистые носки/гольфы (менять их ежедневно).

19. Иметь сменную обувь для жилого корпуса, а также обувь для улицы (сандалии, кроссовки) и обувь для посещения занятий, официальных мероприятий, спортивную обувь с белой подошвой. Нельзя ходить в одной обуви по спальному корпусу и по улице.

20. Верхнюю одежду нужно хранить в шкафу на вешалке или в общем гардеробе.

V. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ

21. Наводить порядок в комнате необходимо утром, после подъема перед завтраком. Необходимо убрать все вещи в шкаф, в шкафу все вещи разложить по полочкам (личные гигиенические принадлежности не

должны быть разбросаны по комнате), проверить выдвижной ящик в столе, нет ли там грязи, стряхнуть песок со своей кровати, убратся на столе, привести в порядок обувь, чтобы не была разбросана, мусор проложить в урну (при необходимости воспользоваться веником и совком, чтобы собрать песок, нитки, волосы, крошки).

22. Генеральная уборка проводится еженедельно (каждый четверг после обеда). Необходимо подмести пол веником или щеткой. Особое внимание – углам, под кроватями и шкафами, протереть пол влажной тряпкой (хорошо отжатой), а также влажной тряпкой (слегка отжатой) протереть все поверхности, где видна пыль: подоконники, тумбочки, полки, стулья (сиденья и спинки), выбросить мусор из ведра в большой контейнер на улице (не в туалете).

23. Перед уходом нужно выключить свет и открыть окна на микропроветривание для обеспечения притока свежего воздуха.

24. Запрещено отпирать фиксатор, блокирующий полное открытие окон.

25. В выдвижном ящике в столе следует хранить только предметы личной гигиены, письменные принадлежности и личные вещи в чистом виде.

VI. ПРАВИЛА ЗАПРАВКИ КРОВАТЕЙ

26. Простынь необходимо встряхнуть, чтобы убрать складки, убедиться, что на матрасе нет мусора, постелить простынь ровно по центру матраса, заправить углы простыни по углам матраса, убедиться, что она хорошо натянута, если простыня слишком длинная необходимо края заправить между матрасом и каркасом кровати.

27. Одеяло необходимо распределить равномерно по всей поверхности кровати, убедиться, что оно не сползает. Накрыть все покрывалом, убедиться, что края покрывала свисают равномерно. Складки между одеялом и покрывалом не допускаются.

28. Нельзя хранить под матрасом грязные вещи.

VII. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМИ КОМНАТАМИ

29. Принимать душ нужно с мочалкой и гелем (мылом). Время принятия душа — не более 10 минут. После мытья обязательно необходимо промыть поддон и стены от пены (оставлять грязь и волосы запрещено). Волосы после расчесывания необходимо убирать в мусорное ведро.

30. При принятии душа необходимо использовать шторку так, чтобы вода не вылетала наружу (необходимо убедиться, что нижний край

шторки находится внутри поддона). После мытья проверить, нет ли луж за поддоном. Если есть — вытирать.

31. Запрещено пользоваться душем в одиночестве, если вы плохо себя чувствуете (головокружение, слабость), направлять лейку душа в сторону шторки, задерживаться в санитарно-гигиенической комнате без надобности, собираться группами для общения, распылять воду на потолок и стены, мыть обувь, коврики или вещи в душевой кабине (для этого есть отдельные места), трогать розетки и электроприборы мокрыми руками.

32. Необходимо следить за температурой воды, поворачивая смеситель плавно. Если вода слишком горячая, не открывать вентиль резко – можно обжечься.

33. Необходимо аккуратно пользоваться унитазом (не вставать ногами на оборудование, не бросать посторонние предметы), сливать воду после себя, при загрязнении унитаза воспользоваться сантехническим ершом, мыть руки после посещения, закрывать краны, экономно использовать мыло и бумагу, выбрасывать туалетную бумагу в корзину.